***Je me sens….***

**Joyeux**

A l’aise

amusé

aux anges

béat

bien disposé

content

de bonne humeur

égayé

espiègle

gai

heureux

hilare

jubilant

en liesse

ravi

réjoui

satisfait

insouciant

**Plein de vie**

alerte

dynamique

en effervescence

électrisé

étourdi

éveillé

exalté

expansif

en expansion

en extase

exubérant

frémissant

gonflé à bloc

grisé

mobilisé

nourri

optimiste

passionné

radieux

ravigoté

régénéré

remonté

revigoré

transporté de joie

vibrant

vivant

pétillant

prêt à l’aventure

vivifié

**En lien**

admiratif

amoureux

attendri

charmé

comblé

confiant

encouragé

enflammé

émoustillé

enjoué

fasciné

inspiré

proche

réconforté

reconnaissant

sécurisé

stimulé

touché

romantique

**En paix**

allégé

apaisé

attentif

calme

décontracté

délivré

détendu

en harmonie avec

fluide

léger

libre

paisible

en paix

radouci

ragaillardi

rasséréné

rassasié

rassuré

serein

soulagé

sûr de moi

tranquille

**Surpris**

bouleversé

ébahi

ébloui

emballé

émerveillé

enchanté

enthousiasmé

étonné

intéressé

intrigué

sidéré

***Je me sens***

**Tristesse**

affligé

attristé

cafardeux

découragé

déçu

démoralisé

dépité

déprimé

désespéré

désolé

malheureux

mélancolique

navré

peiné

pessimiste

préoccupé

seul

soucieux

tourmenté

triste

chagrin

maussade

morose

sombre

**Colère**

agacé

contrarié

courroucé

en colère

énervé

exaspéré

excédé

fâché

frustré

furieux

haineux

horripilé

irrité

jaloux

mécontent

ulcéré

vexé

plein d’agressivité

plein d’aversion

**Peur**

affolé

alarmé

angoissé

anxieux

craintif

sur la défensive

effrayé

épouvanté

horrifié

inquiet

méfiant

nerveux

paniqué

soupçonneux

terrifié

plein de réserve

**Fatigue**

à bout

abattu

accablé

épuisé

fatigué

lassé

lourd

réticent

saturé

vidé

**Inconfort Confusion**

agité

bouleversé

fragile

hésitant

impatient

incommodé

inerte

mal à l’aise

tiraillé

troublé

choqué

confus

consterné

crispé

débordé

déconcerté

décontenancé

dérouté

désemparé

désorienté

embarrassé

embrouillé

gêné

indécis

instable

perplexe

perturbé

sceptique

secoué

stupéfait

surexcité

surpris

plein de culpabilité

plein d’impatience

**Amertume**

amer

atterré

blessé

désappointé

désenchanté

détaché

écœuré

honteux

impuissant

insatisfait

plein de dégoût

plein de rancœur

plein de ressentiment

**Evaluations masquées qui nous retirent notre responsabilité et qui se confondent avec les sentiments**

**Accusation**

accusé

blâmé

blessé

culpabilisé

entrainé

jugé

mis en cause

pressurisé

pris en faute

surchargé

volé

**Attaque**

acculé

agressé

agrippé

arraché

bousculé

écrasé

harcelé

insulté

menacé

offensé

provoqué

**Domination**

contraint

coincé

étouffé

forcé à

obligé de

humilié

maltraité

materné

méprisé

persécuté

piétiné

ridiculisé

**Dévalorisation**

bafoué

déconsidéré

diminué

inadéquat

incapable

incompétent

indigne

intimidé

rabaissé

sali

sans valeur

médiocre

sot

stupide

**Tromperie**

bluffé

dupé

escroqué

exploité

floué

manipulé

piégé

refait

roulé

trahi

trompé

**Rejet**

abandonné

délaissé

détesté

écarté

ignoré

incompris

indésirable

invisible

largué

négligé

nié